



# BOLETÍN MARZO 2022

**Perfil Médico:** Insuficiencia Venosa

**Perfil Nutricional:** Nutrición Ortomolecular

**Perfil Emocional:** Justicia Social, equidad e igualdad

### *Insuficiencia Venosa*

En México, la insuficiencia venosa, también conocida como várices, es un problema de salud común. Se debe al mal funcionamiento de las válvulas de las venas de las piernas, esto causa aumento de la presión dentro de las venas, que a su vez provoca hinchazón y alteraciones secundarias en la piel.

La enfermedad es más común a menor edad, es decir, en mujeres se presenta entre los 30 y 40 años y se asocia principalmente al sobrepeso y embarazo. En los hombres se puede presentar entre los 40 y 50 años y se atribuye a las cargas pesadas y al envejecimiento del cuerpo.

Algunas otras causas de esta enfermedad pueden ser factores genéticos, alteraciones hormonales, la falta de ejercicio y el calor o todas en conjunto.

La insuficiencia venosa es un problema que no desaparece con el tiempo, por lo que cuanto antes se diagnostique y se trate, mayores son las posibilidades de prevenir complicaciones asociadas.

#### **Los primeros síntomas de la enfermedad son:**

- Dolor, hormigueo, pesadez y cansancio habitual en las piernas, agudizándose al estar en reposo y con el calor. Disminuyen al levantar las piernas y con el frío.
- Hinchazón de la parte inferior de las piernas y tobillos, especialmente después de periodos prolongados de pie.
- Calambres nocturnos, pueden dificultar la conciliación del sueño y descanso.
- Sensación de calor, enrojecimiento, sequedad y picor constante en la piel de las piernas, se debe al exceso de sangre retenida provocando un aumento de la temperatura, la piel se deshidrata y provoca estos efectos.
- Telangiectasias también conocidas como “arañas vasculares”, son dilataciones de los capilares a nivel superficial con aspecto de telaraña, son antiestéticas.
- Signos dérmicos, alteraciones en la piel producidas por la mala circulación como, eccemas, dermatitis, hiperpigmentaciones etc.





El control de los signos y la evolución de esta enfermedad es importante para evitar complicaciones como tromboflebitis o trombosis venosa profunda. Ésta última afecta al sistema venoso profundo y consiste en la presencia de un trombo (coágulo) en el interior de una vena. Puede dar lugar a complicaciones importantes como un embolismo pulmonar con consecuencias muy graves.

Por este motivo, es importante un abordaje integral de la patología, con el objetivo de reducir la evolución y minimizar la aparición de complicaciones que puedan comprometer la vida de las personas.

- *Adopción de hábitos saludables, alimentaciones y ejercicio.*
- *Terapia compresiva, medias compresivas terapéuticas.*
- *Terapia farmacológica.*
- *Cirugías, en ciertos casos.*

## **6 consejos para mejorar la circulación venosa y aliviar sus síntomas:**

- 1.** Evita permanecer de pie, quieto o sentado largos periodos de tiempo. Mueve frecuentemente los pies y las piernas y da breves paseos en tu lugar de trabajo.
- 2.** Piernas arriba para mejorar el funcionamiento de las venas, después de un largo tiempo sentado o de pie, recuéstate en el suelo y eleva las piernas por encima del nivel del corazón durante 10 minutos.
- 3.** Sigue una alimentación equilibrada y baja en sal. El sobrepeso y el estreñimiento pueden afectar la circulación, una alimentación rica en fibra, frutas, verduras, cereales y minimizar el consumo de sal ayudarán para no retener líquidos y mejorar la circulación.
- 4.** Hidratación por dentro y por fuera, bebe entre 1.5 o 2 litros de agua diarios e hidrata tu piel con productos especializados (cremas) esto ayudará a mejorar la elasticidad de la piel.
- 5.** El deporte es fundamental, ayuda a activar la circulación sanguínea.
- 6.** Activa en riego con una ducha y masaje, al finalizar la ducha diaria aplica agua fría en las pantorrillas en sentido ascendente para aliviar la sensación de pesadez.



**Te dejamos el siguiente link para que puedas realizar ejercicios que favorecerán el retorno venoso:**

<https://www.youtube.com/watch?v=BbsVji12eII>

**Recuerda acudir con un profesional de la salud para orientación, diagnóstico y tratamiento y así evitar graves complicaciones asociadas a la insuficiencia venosa.**

## Nutrición Ortomolecular

En el transcurso de la vida del ser humano existen diversas formas de alimentación presentes con evidencia de causar manifestaciones biológicas, sociales, ecológicas y culturales.

Los griegos le dieron gran importancia a la alimentación o dieta, la cual estaba compuesta por un conjunto de prácticas que recorrían la vida diaria y a su vez cumplían un papel preventivo y terapéutico.

Citando al médico griego, Hipócrates, el cual consideraba que el cuerpo debe ser tratado como un todo y no como una serie de partes, decía lo siguiente **"Que la comida sea tu alimento y el alimento, tu medicina"**. Esto hace pensar que los hábitos en la actualidad han causado la mayor parte de las enfermedades prevenibles como sobrepeso, obesidad, diabetes, síndrome metabólico etc.

Es por ello por lo que los métodos, remedios, opciones tecnológicas para perder peso y mejorar la salud de las personas toma un impacto importante en la actualidad.

La nutrición ortomolecular se ha estudiado desde inicio del siglo XX, sin embargo, ha tomado impacto importante en la actualidad, considerada como tendencias para el 2022.

### *Pero, ¿Qué es la Nutrición ortomolecular?*

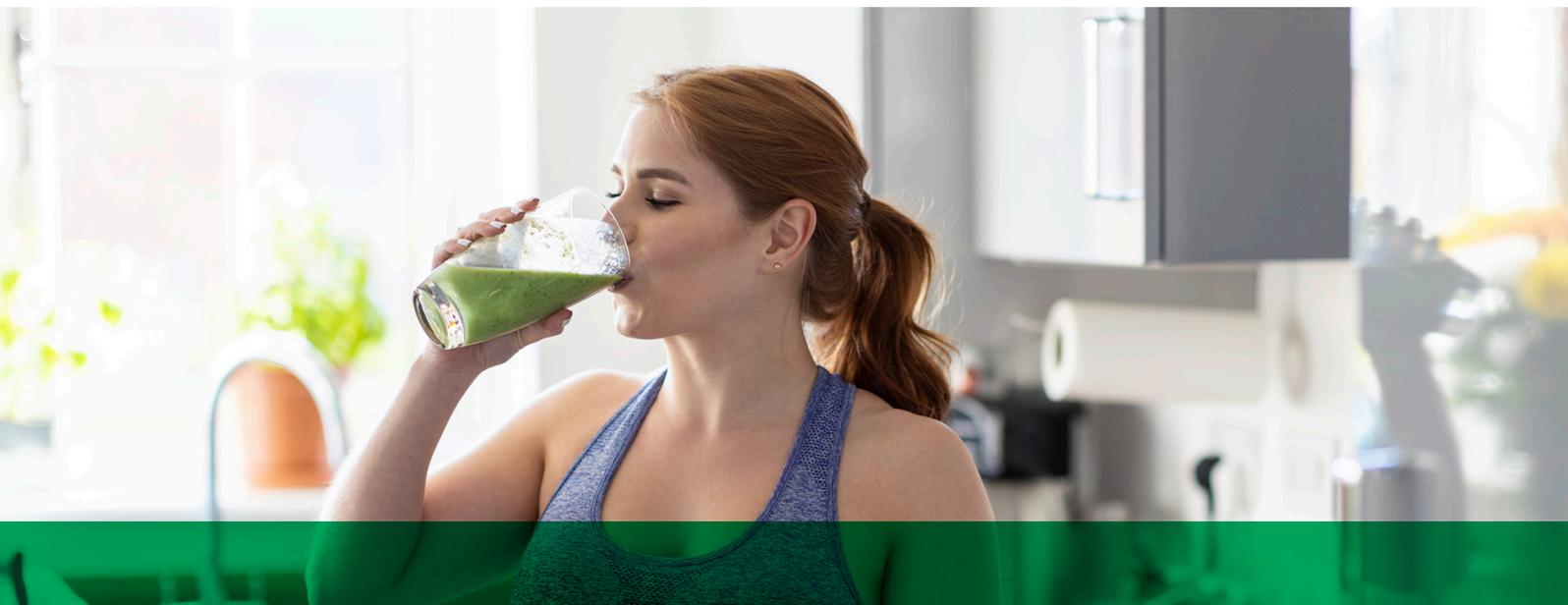
Es una terapia complementaria al tratamiento de la patología médica, se concentra en analizar los factores que favorecen la salud, mediante un análisis completo de la historia clínica del paciente, con la finalidad de encontrar deficiencias nutricionales.

Esta terapia se basa en el uso de dosis muy altas de vitaminas u otras sustancias como minerales, enzimas, antioxidantes, aminoácidos, ácidos grasos esenciales y fibra dietética, entre otras, para darle al cuerpo un plus de energía y bienestar, sin embargo, estas sustancias están presentes de forma natural en el cuerpo.



A pesar de ser una tendencia para este año, se ha documentado recientemente que no es un método efectivo para mejorar el estado de salud de las personas, ya que, al sobrepasar la ingesta diaria recomendada por encima de los valores superiores tolerables, puede provocar alteraciones a la salud como:

- ✓ **Vitamina A:** toxicidad del hígado.
- ✓ **Vitamina C:** síntomas gastrointestinales, exceso de absorción de hierro.
- ✓ **Vitamina D:** elevación excesiva de los niveles de calcio en sangre.
- ✓ **Vitamina E:** hemorragias.
- ✓ **Niacina:** enrojecimiento de la piel y síntomas gastrointestinales.
- ✓ **Vitamina B6:** toxicidad del sistema nervioso.
- ✓ **Folatos:** enmascara complicaciones neurológicas en personas con déficit de vitamina B12.
- ✓ **Calcio:** cálculos renales, insuficiencia renal.
- ✓ **Hierro:** síntomas gastrointestinales y oxidación.
- ✓ **Magnesio:** diarrea.



***Ningún estudio avala la nutrición ortomolecular.  
Debes recordar que no todo lo que es tendencia es saludable.***

La nutrición humana es una disciplina científica y, como tal, se sustenta en teorías que se explican mediante algunos estudios. Las experiencias individuales pueden conducir al planteamiento de nuevas hipótesis, pero estas deben ser refutadas mediante el método científico, para asegurar su efectividad y seguridad.

En este sentido, cuando se habla de “nutrición ortomolecular”, no se halla ningún estudio que relacione esta terapia con algún tipo de beneficio para la salud, tanto en personas sanas como enfermas.

La recomendación es acudir con un especialista en la salud si quieren crear hábitos saludables y un mejor estilo de vida. El experto te orientará en cuál es la mejor terapia de acuerdo con tus hábitos, estado actual de salud, situación económica, religión, etc.

#### Bibliografía

1. Instituto de Nutrición Celular Activa (INCA) <http://www.nutricioncelular.es/activa/>
2. Instituto de Formación en Alimentos Funcionales IFAF <https://www.ifaf.es/ifaf/nutricion-celular-y-ortomolecular/>
3. Nutrición ortomolecular  
<https://www.consumer.es/alimentacion/nutricion-ortomolecular-una-terapia-desaconsejada.html#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20ortomolecular%20se%20basa,forma%20natural%20en%20el%20cuerpo.>

### *Justicia Social, equidad e igualdad*

Todas las personas tienen necesidades básicas comunes, que se traducen en **derechos humanos fundamentales**, por ejemplo: el derecho a la propia identidad, a la supervivencia, a la educación, a la libre expresión y a ser tratados con dignidad y respeto, entre muchas otras más.

Sin embargo, cuando estas necesidades fundamentales no se satisfacen debido a situaciones que han sido provocadas por una persona o la sociedad, se convierten en situaciones injustas que pueden ser evitadas. Es aquí, cuando la justicia social toma gran relevancia.

*La justicia social puede entenderse como todos aquellos esfuerzos orientados a distribuir de manera justa los bienes, servicios y recursos que permiten llevar una vida digna. Así como la igualdad de oportunidades y equidad en el desarrollo máximo de su potencial como individuos.*



La igualdad y la equidad son los cimientos fundamentales de la justicia social. Si ambos conceptos se llegaran a materializar y llevar a la práctica, el impacto en el bienestar integral de la población sería altamente positivo.

#### IGUALDAD

Sin lugar a duda, la Revolución Francesa es un acontecimiento histórico universal, de gran relevancia, para la lucha y reivindicación de la igualdad. El cual, en el siglo XX, se ratificó su lugar como derecho fundamental al incluirse en la Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948.

Se puede definir a la igualdad como el principio según el cual todas las personas deben de ser tratadas de manera idéntica ante la ley y de disfrutar de todos los demás derechos otorgados de manera incondicional, es decir, sin discriminación por motivos de nacionalidad, raza, creencias o cualquier otro motivo.





## EQUIDAD

En contraste con la igualdad, la equidad no lleva tantos años de ser estudiada e implementada. A partir de 1990, ha ganado fuerza en diversas partes del mundo.

Este concepto implica el reconocimiento de las diferencias y de las capacidades de los individuos o grupos sociales que, históricamente, han estado en desventaja en cuando al acceso de las oportunidades arriba mencionadas.

Es decir, la equidad es un esfuerzo para enmendar las condiciones de desigualdad que hacen que ciertas personas o grupos de personas no puedan acceder ventajas y oportunidades de la mayoría de la población o sociedad a la que pertenecen.

## ASÍ QUE, ¿IGUALDAD O EQUIDAD?

### Ambas.

La igualdad es la meta ideal para la convivencia y trato social, esta meta que a lo largo de muchos años se ha estado trabajando y luchando por cumplir.

La equidad, es cada esfuerzo que hace la humanidad por cumplir esta meta; es la herramienta para alcanzar, en un futuro, la igualdad.

Hoy en día, diversas organizaciones a lo largo del planeta Tierra luchan por la imparcialidad y la justicia mediante la eliminación de las diferencias que son innecesarias y evitables.



## Bibliografía

1. Arenas, G. V., & Gaviria, J. A. T. (2010). La igualdad y la equidad: Dos conceptos clave en la agenda de trabajo de los profesionales de la familia. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 2, 98-116. [http://revlatinofamilia.ucaldas.edu.co/downloads/Rlef2\\_5.pdf](http://revlatinofamilia.ucaldas.edu.co/downloads/Rlef2_5.pdf)
2. Fuentes Vásquez, L. Y. (2006). Género, Equidad Y Ciudadanía Análisis De Las Políticas Educativas. *Nómadas*, 24, 22-35. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3996714>
3. Urbano-Guzmán, M. C. (2014). El concepto de igualdad en algunas teorías contemporáneas de la justicia. *Revista Criterio Libre Jurídico*, 11(1), 123-139. <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/criteriojuridico/article/view/688/4607#:~:text=As%C3%AD%2C%20hablar%20de%20igualdad%20significa,concepci%C3%B3n%20de%20justicia%20como%20imparcialidad>
4. Materón Palacios, S. (2016). Principios de equidad e igualdad: una perspectiva inclusiva para la atención educativa de las poblaciones con discapacidad en Colombia. *Revista Colombiana De Bioética*, 11(1), 117-131. <https://doi.org/10.18270/rcb.v11i1.1817>



**LOCKTON®**

---

UNCOMMONLY INDEPENDENT